



veggies for breakfast

Breakfast is a great time to **eat colorful veggies!**

Add veggies to your breakfast:

- Add chopped baby spinach to scrambled eggs.
- Make a smoothie with a banana, ½ cup frozen blueberries, vanilla yogurt and chopped kale.
- Top toast with avocado slices.
- Try cucumber strips with cottage cheese.
- Dip roasted sweet potato wedges in applesauce or vanilla yogurt.
- Stir a few spoonfuls of pumpkin puree into warm oatmeal.



verduras para el desayuno

¡El desayuno es un muy buen momento
para **comer verduras de colores!**

Añada verduras al desayuno:

- Añada espinacas tiernas picadas a los huevos revueltos.
- Prepare un batido con una banana, ½ taza de arándanos congelados, yogur de vainilla y col rizada (kale) picada.
- Cubra la tostada con rodajas de aguacate.
- Pruebe tiras de pepino con queso cottage.
- Sumerja trozos de boniato (camote) asados en puré de manzana o yogur de vainilla.
- Mezcle unas cucharadas de puré de calabaza en la avena caliente.

